

Ρεγγοσαλάτα βουνίσια για τις φακές

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το γεύμα σερβιρισμένο, photo: Φιλάρετος Ψημμένος

του Φιλάρετου Ψημμένου

Άρχισαν τα κρύα στο βουνό μας. Τι να μαγειρέψω αύριο; Καιρός για όσπρια! Ποιο είναι το ευκολότερο, που γίνεται πιο γρήγορα; Οι φακές! Γραμμή για τον μπακάλη του χωριού. Αγοράζω φακές χοντρές. Αλλά με τι να τις συνοδεύσω; Μόνο ρέγγα διαθέτει το κατάστημα. Αγοράζω μία, παχιά - παχιά.

Το απόγευμα ρωτάω τη, γνωστή από προηγούμενα θέματα, [σούπερ νοικοκυρά Ντέμη](#): «πώς κάνετε εσείς στην Τσαγκαράδα τη ρέγγα;» - και ιδού η συνταγή:

Ρεγγοσαλάτα βουνίσια - Υλικά

- **μια ρέγγα**
- **ντομάτες**
- **κρεμμύδι**

- **λαδολέμονο**

Παρασκευή

Ψήνουμε τη ρέγγα με τον γνωστό τρόπο (βαμβάκι με οινόπνευμα και καψάλισμα σε εξωτερικό χώρο, έως ότου καεί εντελώς το δέρμα). Αφαιρούμε τα υπολείμματα πέτσας, φιλετάρουμε, βγάζουμε τα κοκκαλάκια και κόβουμε σε κομμάτια.

Τοποθετούμε σε ένα πιάτο και περιχύνουμε με λαδολέμονο.

Ψιλοκόβουμε τις ντομάτες και το κρεμμύδι και τα προσθέτουμε στο πιάτο, ανακατεύουμε, και έχουμε μια δροσερότατη ρεγγοσαλάτα, άριστο συμπλήρωμα των οσπρίων.

Λίγες γνώσεις για τη ρέγγα:

- Οι ρέγγες ψαρεύονται στον Ατλαντικό, όπου κολυμπούν σε πολύ μεγάλους πληθυσμούς. Παστώνονται σε αλάτι και καπνίζονται παίρνοντας αυτό το υπέροχο χρυσό χρώμα.
- Είναι πλούσιες σε Ω3 και άλλα ωφέλιμα λιπαρά.
- Παλιά θεωρούνταν το κολατσιό του οικοδόμου και ψήνονταν στο γιαπί με εφημερίδα.
- Αν βρεθείτε στην Ολλανδία, δοκιμάστε σάντουιτς με ωμή ρέγγα και ψιλοκομμένο κρεμμύδι.

Πηγή: bostanistas.gr